

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Weißkraut-Auflauf mit Amaranth

200 g Amaranth
600 cm³ Gemüsebrühe

in
ca. 20 Min. kochen, sodann
folgende Zutaten hinzufügen:

400 g Netto Weißkraut, fein geschnitten
200 g Netto Paprika rot, gelb, grün achteln, in schmale Streifen
geschnitten

2 Eier (Gr. M)
100 g Crème fraîche
30 g Sonnenblumenkerne
40 g Emmentaler, ger.
Pfeffer, weiß

alles vermischen u. bei 180
Grad ca. 30 Min. überbacken.
(Mikro-Plus: 15 Min./
360 Watt / 200°, offen)

geh. Petersilie

Mit
bestreut servieren.

Gesamt: 1735,8 kcal : 4 = 434 kcal